Momentum

Cómo vivir saludablemente, tanto a nivel mental como corporal

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional
Llame al 1-800-523-5668
Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

Alimentos que nutren el cerebro

- Para la agudeza mental, consuma alimentos provenientes del mar/ríos como salmón, caballa, arenque y trucha, que son ricos en ácidos grasos omega 3.
- Para aumentar la cognición y la memoria, consuma alimentos con un alto contenido de antioxidantes, incluyendo arándanos, uvas, nueces y verduras de hoja verde.
- Para energía más constante, consuma hidratos de carbono complejos como pan de trigo integral, vegetales verdes y ricos en almidón, arroz y soja.

Los beneficios de la salud física

Ya sea que su médico le indique adoptar mejores hábitos de salud, o que la motivación provenga de un descubrimiento desalentador como cuando ya no le queda la ropa del año pasado, darse cuenta de que es necesario un cambio puede ser un duro llamado de atención. Le ayuda a tener en cuenta los beneficios básicos de vivir de forma más activa.

Tanto un plan de alimentación saludable como la actividad física regular desempeñan un papel crítico a la hora de alcanzar y mantener en un peso saludable. Si hacer ejercicios le ha resultado un tanto difícil para usted, trate de ser más activo en formas sencillas durante todo el día, como subir las escaleras en vez del ascensor.

Ser activo puede ayudar a prevenir o manejar una amplia gama de problemas de salud, incluyendo enfermedades del corazón, derrame cerebral, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, cáncer de colon y de mama, artritis y caídas. También ayuda a tener una mejor digestión y a la densidad ósea.

¡Hacer ejercicio regularmente es también una de las mejores maneras de reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, elevar y estabilizar su estado de ánimo (a través de la producción de endorfinas, los neurotransmisores para sentirse bien), mejorar la calidad del sueño y aumentar su autoestima!

Si usted está tendiendo dificultades para encontrar o mantener un buen plan de ejercicios, considere nuevas actividades que pueda encontrar divertidas, desde bailar hasta natación, ciclismo, artes marciales y pasear al perro.

¡Inicie sesión en MagellanHealth.com/member hoy!

Magellan HEALTHCARE℠

Cómo encontrar el equilibrio emocional

En vez de tener reacciones emocionales fuertes ante todo, como balancearse como un péndulo emocional, es mejor aprender cómo identificar, regular y liberar las emociones.

- Poner sus emociones en unas pocas palabras le ayuda a responder con control en lugar de con una reacción inconsciente y habitual. Por ejemplo, dígase a usted mismo, "Me siento herido" o "me siento excluido". Desde este punto de partida no crítico, puede empezar a lidiar con el tema sin que sea una experiencia abrumadora.
- Estar preparado de antemano para hacer frente a situaciones rutinarias irritantes, sus desencadenantes emocionales, puede ayudar a reducir su poder sobre usted.
- Una vez que haya identificado una emoción, tómese tiempo para inhalar y exhalar profundamente. Exhalar un sentimiento no deseado ayuda a desinflar su poder.
- Si usted tiene un amigo o familiar de confianza a mano, comparta su experiencia de sensaciones incómodas con ellos.
- Resuelva sus emociones a través de una caminata enérgica o paseo en bicicleta de 30 minutos, realice una rutina de ejercicios o haga el ejercicio vigoroso que desee. El ejercicio le ayuda a recuperar su equilibrio.

Los hijos y vivir saludablemente

Sea un buen modelo a seguir

Usted no tiene que ser perfecto en todo momento, pero si sus hijos lo ven intentando comer bien y realizar actividad física, ellos notarán sus esfuerzos. Enviará un mensaje de que la buena salud es importante en su familia. Fomente una actitud familiar positiva con respecto a comer saludablemente y los ejercicios.

Involucre a toda la familia

Planifique momentos en el que todos puedan realizar actividad física juntos. Realizar caminatas, montar en bicicleta, ir a nadar, visitar un parque, jardín o jugar a las escondidas al aire libre. Todos se beneficiarán de los ejercicios y del tiempo juntos. Deje que sus hijos experimenten con diferentes actividades físicas de modo que descubran cosas que disfruten hacer. Esto puede infundir hábitos saludables de por vida.

Limite el tiempo frente a pantallas

Cuando los niños pasan demasiado tiempo con el entretenimiento pasivo como la televisión, los videojuegos, las computadoras y los teléfonos, puede derivar en un estilo de vida sedentario y comer snacks de forma excesiva. Estos hábitos aumentan los riesgos de sufrir obesidad y enfermedades cardiovasculares. Esfuércese por limitar el tiempo frente a pantallas a dos horas por día.

Fuentes adicionales: Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association, Mayo Clinic, Psychology Today, WebMD, Good Relaxation.

Seminario web—Acompáñenos el miércoles 9 de noviembre de 2016 a un seminario web sobre bienestar llamado *Bienestar para un cuerpo y una mente más saludables.* Registrarse aquí.

S-L80S (11/16) ©2016 Magellan Health, Inc.

Magellan HEALTHCARE℠